

9月 ミニ広報発行

今年度は「フレイル」をテーマに作成し、自治会町内会の掲示板に掲示しました。



10月 第51回金沢まつり いきいきフェスタ

金沢まつりは今年も盛況でした。保健活動推進員ブースでは、握力測定・活動紹介パネル展示を実施しました。当日は天候にも恵まれ、来場者は1,000人を超えました！年代問わず、みなさま楽しみながら測定されていました。



(海の公園)

11月 健康づくり月間パネル展

活動紹介パネル展示と大腸がんの啓発を行いました。図書館でも展示をしました。



(区役所)

(図書館)

12月 全体研修会

一般の方も対象に、「自分も周りも勇気づけるセルフマネジメント」を学ぶ講演会を実施しました。



(金沢公会堂)

がん検診を受けましょう！ がんは **早期発見・早期治療** が大切です。検診を受けてみませんか？

受診の予約は簡単！

- ①医療機関を探す
- ②電話等で予約

詳細はこちら

横浜市がん検診ホームページ

横浜市がん検診 検索



【お問合せ】
横浜市けんしん専用ダイヤル
TEL:045-664-2606
FAX:045-664-3851

令和7年度 受賞者

■横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

【金沢南部地区】 大河原 由佳

■横浜市保健活動推進員 永年勤続表彰 (30年)

【金沢南部地区】 森田 逸子 【六浦西地区】 篠崎 広美

■横浜市保健活動推進員 永年勤続表彰 (20年)

【金沢地区】 谷 亀和子 【六浦東地区】 遠田 洋子

■横浜市保健活動推進員 永年勤続表彰 (10年)

【富岡第二地区】 荒木 恵子 【富岡西・能見台地区】 齋藤 直美、森 圭子 【金沢ソサイド地区】 白石 恵子
【金沢東部地区】 三ッ橋 裕美子 【金沢南部地区】 伊勢 ひとみ、内田 順子、千葉 美和、前田 のり子
【金沢地区】 原 久美子 【六浦西地区】 石井 由美子 【釜利谷地区】 金子 愛子

(地区別50音順 敬称略)

金沢区保健活動推進員会

会長 森田 逸子 副会長 森 圭子、石井 由美子

広報委員

河野 明男、日野 めぐみ、鈴木 久美、三浦 康子、田代 美佐子、阪上 誠子、長谷川 和子

編集
発行

金沢区保健活動推進員会 (事務局：金沢区役所福祉保健課健康づくり係)

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀2-9-1 TEL:045-788-7840 FAX:045-784-4600



金沢区保健活動推進員だより

きぼう

第18号
令和8年3月

保健活動推進員 の主な活動

～通称：保活（ほかつ）～

健康啓発

健康チェック、がん検診啓発

運動習慣

ウォーキング、ストレッチ

健康情報

健康講座、医療講座、定例会

地域連携

育児教室、各地区主催イベント参加



ご存知ですか？
保活（ほかつ）は地域の皆様と一緒に健康づくりに取り組んでいます。自身の健康にもつながっています。



金沢区保健活動推進員会
会長 森田 逸子



☆☆☆☆☆☆

恵まれた住環境、地域のつながりの強みを生かして健康をサポート！

地域の健康づくりの推進役として活動しています。

☆☆☆☆☆☆

保健活動推進員【通称：保活（ほかつ）】は、「地域の健康づくりの推進役」であり、「行政の健康づくり施策のパートナー」です。自治会・町内会長の推薦を受けて市長に委嘱された214名（令和8年2月時点）が、地域のみなさまの健康づくりのため、日々様々な活動を行っています。緑色のベストが目印です。

- 78歳未満の方
- 任期は2年
- 活動内容は地区で変わります。
- 自治会・町内会長の推薦が必要です。

保健活動推進員に関することは

金沢区福祉保健課健康づくり係またはご自身の地域の保健活動推進員、自治会・町内会長にご連絡ください。

金沢区福祉保健課健康づくり係 TEL:045(788)7840 FAX:045(784)4600



各地区 活動紹介

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

皆様の健康づくりを
応援するため、様々な活動を
企画・実践しています！

金沢区の保健活動推進員は
14地区に分かれて活動しています。



1 富岡第一地区



富岡ふれあいハウス

富岡公園

11月にウォーキング&ストレッチ教室を開催、1月にもちつき大会で子ども向けゲームを担当、2月に医療講座を開催しました。

2 富岡第二地区



富岡会館

ヴェルニー公園

今年もかもめ体操の参加者を中心にゴキブリ団子作りを行い、ウォーキングは、横須賀のヴェルニー公園へバラを観賞に行きました。

3 富岡第三地区



おかまちリビング

富岡地域ケアプラザ

定例の「健康たちより処」に加え、「感染症を予防する食事」の講座と、健康フェアで血管年齢測定を行いました。

4 富岡西・能見台地区



長浜公園

能見台地域ケアプラザ

4月に「早歩きウォーキング」6月、10月で「レッツダンス」7月には、とことこと共催で「親子コンサート」を開催しました。

5 能見台地区



能見台中央公園グラウンド

能見台地区フェスタで健康チェックを実施しました。健康講座や筋トレ・スクワットも行いました。

6 金沢シーサイドタウン地区



長浜公園

芝生が美しい長浜公園でのつつじ祭り、グラウンド・ゴルフ大会で、健康チェックや救護の手伝いをしています。

7 金沢東部地区



資源循環局金沢工場

西柴中学校

ごみ再処理工場の見学で資源循環への理解を深め、体力測定では最新機器での血管年齢チェックが好評でした。

8 金沢中部地区



いきいきセンター金沢

認知症予防講座「歌って楽しく音楽で健康に！」ボッチャ、キャラバンメイト寸劇等を行いました。

9 金沢南部地区



マリンシティ大会議室

柴ファーム

健康は心から！住民同士、役員間のコミュニケーションツールとして「歩いてみかん狩り」を実施しました。

10 金沢地区



いきいきセンター金沢

保活寄席は、今年も皆さんの笑顔がたくさん見れた企画となりました。ウォーキングや体操などの健康づくりイベントも実施し、ご参加いただきました。

11 六浦東地区



瀬ヶ崎西部町内会館

「健康チェック」は柳町地域ケアプラザと区の保健師さんの協力の元、地域の皆様が沢山参加されて開催いたしました。

12 六浦地区



六浦睦八景台会館

港の見える丘公園

八景台会館にてイスに座ったストレッチを体験しました。ウォーキングは港の見える丘公園。素晴らしい景色でした。

13 六浦西地区



横浜市民防災センター

六浦地区センター

6月に市民防災センターを見学、地震・火災体験ツアーを実施しました。11月のファミリーコンサートも盛況でした。

14 釜利谷地区



釜利谷地域ケアプラザ

認知症サポーター養成講座を開催し、子育てフリースペースでの健康チェックでは乳がん啓発にも努めています。さらに、自主研修も実施しています。